

# Viisi maagista tasapainoliikettä

Pidä tuki (esim. tuoli)  
turvallisuuden vuoksi ulottuvillasi.  
Tee jokaista liikettä 10-20 kertaa  
tai noin puoli minuuttia.

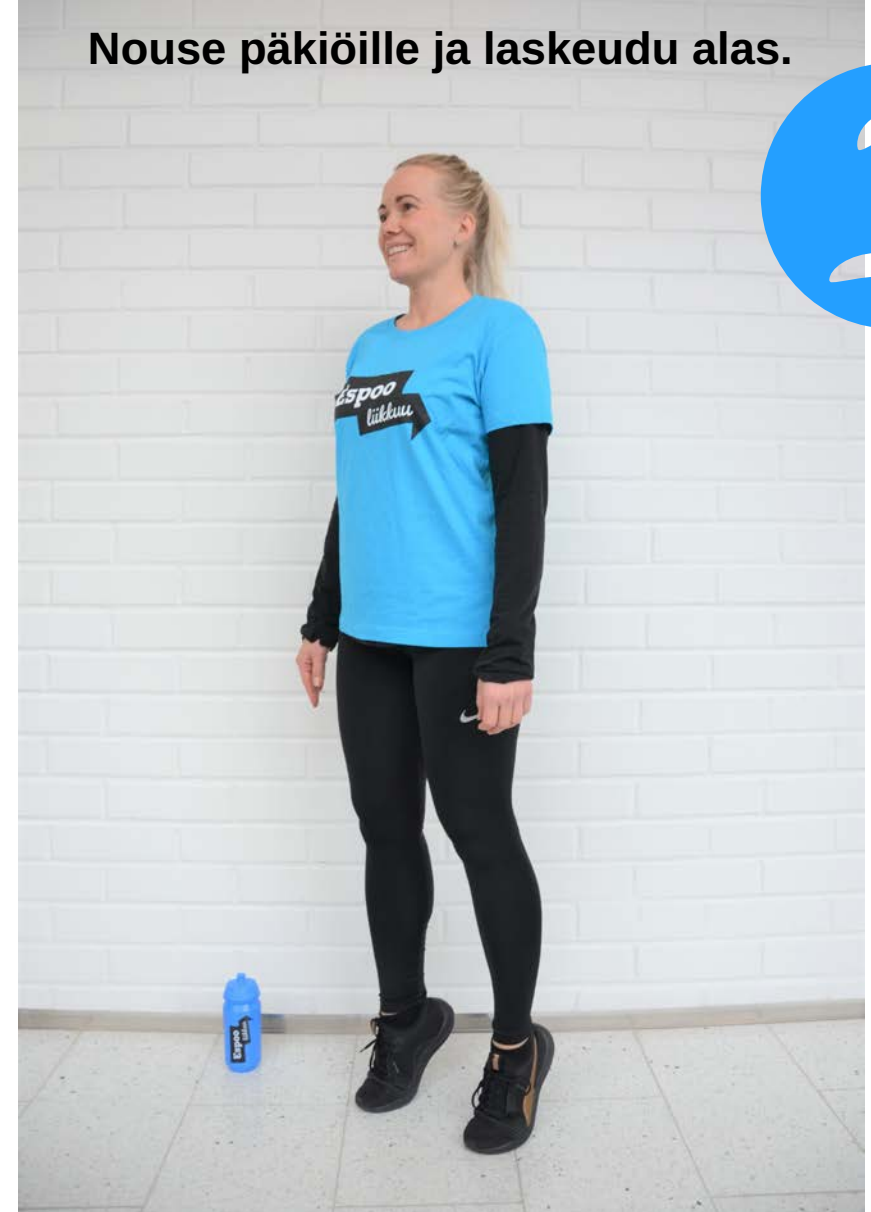
Toista liikesarja.

Harjoittele viisi kertaa viikossa.

Huomaat tasapainoharjoittelun vaikutukset  
liikkumisen varmentumisena.

Nouse päkiöille ja laskeudu alas.

1



Siirrä painoa sivuttain jalalta toiselle.

2



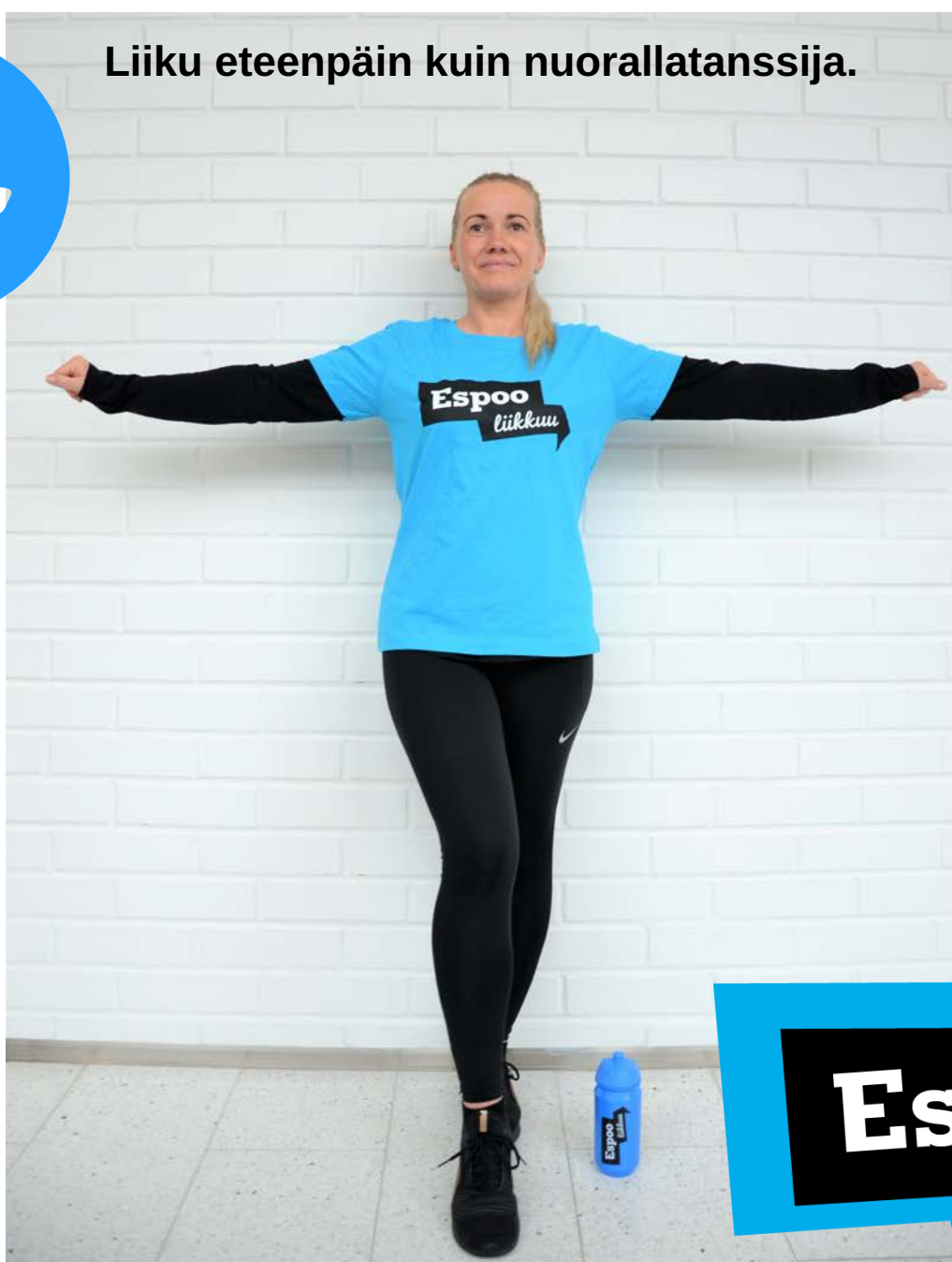
Seiso yhdellä jalalla.

3



Liiku eteenpäin kuin nuorallatanssija.

4



Haastava!  
Vedä villasukka jalkaan tasapainoillen  
yhdellä jalalla.

5



Espoo  
liikkuu